

Åldern ej fotbolls-  
träningen tors 16:30  
Puss!

HAPPY  
Holidays



Att ända:

Bröd  
Köttbullar  
Mjök  
Schanzo ♡



# PÅ MIN HÖGRA SIDA

ANNA HENTILÄ WRETLING



**PÅ MIN HÖGRA SIDA**

Förlagshuset Siljans Måsar  
[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)  
ISBN 978-91-88939-93-7

© Anna Hentilä Wretling

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen

Omslagsbild: Efter original av Anna Hentilä Wretling

Grafisk form: Monica Lindroth  
[www.monicalindroth.se](http://www.monicalindroth.se)

Tryck: ScandBook, 2022  
[www.scandbook.se](http://www.scandbook.se)



Till minne av vår älskade

Risto Hentilä

1965 - 2020

Du lärde mig så mycket om livet, min älskade tvillingsjäl.

Du lärde mig hur det är att älska någon helt villkorslöst.

Du gav mig allt under den korta tid vi hade på jorden tillsammans  
den här vändan och det var en ära att få följa dig  
ända till vägens slut.

Du gav mig kärleken, lyckan, glädjen, omtanken och tryggheten.

Du gav mig skratten, du gav mig tårarna och du gav mig timmar av  
fantastiska samtal. Samtal jag saknar så mycket.

Du fortsätter nu att ge mig din villkorlösa kärlek genom att  
aldrig lämna min sida.

Du är handen i ryggen som stöttar och stärker mig för all framtid.

Jag vet att jag aldrig står ensam.

Jag älskar dig till evigheten.

Vi ses snart.

WHEN I GO

*When I go  
don't learn to live without me  
just learn to live with my love  
in a different way.*

*And if you need to see me  
close your eyes  
or look in your shadow  
when the sun shines.*

*I'm there.*

*Sit with me in the quiet and you will know  
that I did not leave.*

*There is no leaving when a soul is blending with another.*

*When I go  
don't learn to live without me  
just learn to look for me in the moments.*

*I will be there.*

Donna Ashworth

## INLEDNING

Den 7 oktober 2020 tog han sitt sista andetag.

Medan jag satt och höll om honom och med hans panna mot min försvann hans själ från den sjuka kroppen. Det var precis så han ville lämna oss när det inte fanns någon återvändo längre. Ristos önskan var att få somna in hemma med sin älskade familj runt sig och det var så det blev. Det var tidig morgon när min tvillingsjäl släppte taget medan jag flera gånger viskade hur mycket jag älskade honom. Av någon anledning ville Risto vara i köket så vi hade flyttat ut hans favoritfåtölj dit. I samma stund som hans lungor tömdes på luft för sista gången, fylldes hela vårt hus av änglar och själar för att välkomna honom hem, något som inte gick att undgå att märka, vi kände det allihop.

Det gick fort på slutet. Risto ville verkligen stanna kvar så länge som möjligt och när cancern väl tog över handlade det bara om dagar innan han var borta. Jag hann inte förstå. Jag hann inte säga allt jag ville. Jag hann inte fråga honom om en massa saker jag behövde få

veta. Hur skulle jag nu fortsätta leva? Jag hade så mycket jag behövde få svar på. Vilken tur att han aldrig riktigt försvann ifrån mig.

Nu började en helt annan historia för mig och min älskade man. Nu började historien om sorgen. Om själen. Om att det fortfarande är vi två, eftersom han kom tillbaka till mig igen. Nu började historien om hur min man gav mig den mest fantastiska gåva man kan tänka sig genom att hjälpa mig att bli andligt och spirituellt upplyst.

Risto kom tillbaka till mig nästan direkt. Redan två dagar efter att han försvann, var han tillbaka hos oss i huset. Genom trasiga lampor som börjar lysa igen, tv-apparater som byter kanal, speciell musik som börjar spelas och en iPad som börjar streama ett av hans favoritprogram. En helt ny sida av andlighet och spiritualism visade sig för mig på ett sätt som jag inte kunde förneka även om jag hade velat. Universum knackade inte försiktigt på min dörr utan klev in i vårt hem med dunder och brak. Helt utan att be om ursäkt, för jag hade ju ändå bett om det, eller hur?

I början var vår kommunikation inte helt synkad. Även om jag förstod att det var Risto, så visste jag inte riktigt vad han sa eller om det var något speciellt han ville. Jag pratade såklart högt med honom precis som om han satt bredvid mig, men han kunde inte svara mig så jag förstod.

Nu kommunicerar vi med varandra varje dag *och* förstår varandra. Han har lärt mig så mycket om vad som sker efter att man lämnar jorden. Livet här är bara en liten del av vad som händer på en själs fantastiska resa. Att min man hittade tillbaka till mig och lärde mig att kommunicera med honom ser jag som en otroligt värdefull gåva från Universum. Jag är väldigt tacksam för det.

Jag är också otroligt tacksam för att min själ skrek högt nog för att överrösta mitt ego. Det gjorde att jag orkade resa mig igen, orkade fortsätta andas och orkade sätta en fot framför den andra på en väg jag var livrädd att gå. Att Risto hela tiden finns vid min sida för resten av mitt liv ger mig kraften och modet att gå vidare.

Vår historia kommer fortsätta i all evighet, Ristos och min.



## FÖRSTA DAGARNA

Chocken som tog över hela min kropp direkt efter att hans själ lämnat var förkrossande och helt förlamande. Min hjärna slutade fungera och slutade ta in vad som hände runt omkring mig. Första timmarna efter att han försvann från mig har jag egentligen inget minne av alls. Inget sammanhängande i alla fall.

Jag minns olika delar i korta snuttar, som filmklipp som spelas upp. Jag minns att han låg kvar i favoritfåtöljen, en sådan man kan falla ner så det nästan blir en säng, i köket i flera timmar. Jag satt och luktade på hans hår, det luktade fortfarande som Risto. Känslan av hans hår mellan mina fingrar var det mest normala som fanns kvar på den av sjukdom otroligt sargade kropp som låg framför mig och jag kunde inte släppa taget om det. Jag minns att jag tänkte att jag aldrig kommer tvätta det lakanet som låg över honom när han somnade in, vilket jag inte heller har gjort. Det ligger fortfarande hopvikt i en garderob i vårt sovrum.

Jag minns att två sköterskor var hos oss för att dödförklara honom. Det blev en helt vidrig stund som inte kändes bättre av att de tog sig

friheten att vilja krama mig och prata med mig som om jag vore åtta år gammal och min hundvalp hade dött. Jag har aldrig varit närmare att ge en helt främmande människa en örfil än den sjuksköterska som ställde sig i vägen så att jag inte längre kunde se min döda man. Hon tittade mig i ögonen och sa:

”Ja, så hemskt, så sorgligt, om det inte vore för corona så skulle du få en stor kram av mig nu.”

Det enda jag kunde tänka var att om hon inte flyttar på sig inom en sekund så jag kan se min man igen kommer jag att slå och jag bryr mig inte. Vem var hon som tog sig friheten att näst intill tvinga till sig en kram av mig? En människa jag aldrig träffat. Som tur var flyttade hon sig innan jag hann göra verklighet av min tanke.

Jag minns att jag lade mig bredvid min son i hans säng medan andra tog hand om klädbytet på kroppen som låg i köket. Risto hade redan innan bestämt vilka kläder han ville begravas i.

Jag minns även sammanbrottet när begravningsbyrån kom för att hämta denna kropp. Hur jag fullständigt bröt ihop och satt på golvet och skrek ut någon form av ångest medan detta hände. Att se hans likstela kropp flyttas från fätöljen till en bår för att sedan svepas in är det mest surrealistiska och fasansfulla jag någonsin har varit med om. Det här händer inte! Det här kan väl inte vara det som händer? Det här kan väl inte vara på riktigt? Var är jag och vart tog verkligheten vägen? Allt var bara som en tjock dimma jag knappt kunde se igenom och jag kunde för mitt liv inte förstå vad som just hänt.

På kvällen efter att huset blivit tomt, kom vår vän Helena till mig. Genom hela hans sjukdom hade hon varit vårt största stöd. Även hon har diagnosen obotlig cancer och Risto var så tacksam över

alla deras samtal och att ha någon som han kunde prata med om saker som ingen av oss andra runt honom riktigt kunde förstå. Även Helena var otroligt tacksam över deras vänskap och alla timmar av samtal om djupa tankar och funderingar. De två hade verkligen något speciellt tillsammans som ingen av oss andra riktigt kunde dela.

När jag ringde henne för att fråga om hon kunde sova hos mig den natten blev svaret:

”Jag är redan på väg, Anna.”

Det kändes som att av alla jag hade kunnat be om sällskap den kvällen, så var det hon som skulle vara där hos mig. Risto ville det. Helena hade samma känsla och hade förberett för en natt borta samtidigt som hon gick och väntade på mitt samtal. Vi satt i soffan, grät, drack vin och pratade om min döda man, om cancer och om hur fruktansvärt grymt livet kan vara. Helt plötsligt säger min vän:

”Anna, känner du vilket fantastiskt lugn det är här inne nu?”

Jag hade fortfarande inte börjat att andas normalt efter den absolut värsta, mest traumatiska dagen i hela mitt liv, men när jag stannade upp och kände efter så hade hon ju helt rätt. Lugnet som hade infunnit sig i vårt hus den kvällen liknade inget jag någonsin upplevt förut, det var änglar precis överallt och det lugnet finns fortfarande än idag kvar i huset. Alla som besökte mig dagarna efter att han försvunnit höll med om det.

Tröttheten kom i kapp mig ganska snabbt den där första kvällen, men rädslan för mardrömmar höll mig vaken.

Till slut orkade inte hjärnan och kroppen längre och när jag somnade den natten med Helena bredvid mig hade jag varit vaken i 42 ångestfyllda, hemska timmar.

Följande dagar var bara timmar som passerade. Samma dag som Risto somnade in åkte min son till sin pappa och stannade där några dagar, mest för att få andas normalt en stund och försöka hitta ett lugn i vad som hänt. Jag hade aldrig kunnat ge honom det i mitt tillstånd av total chock. Han ville själv åka hemifrån en stund och det var det absolut bästa för honom. Vänner till mig turades om med mina föräldrar att vara hos mig och jag var inte själv en enda gång under hela första veckan, något jag var otroligt tacksam över. Det fanns någon här hemma hos mig hela tiden som lagade mat, städade, höll om mig när jag behövde det och lät mig vara ifred i sovrummet när jag behövde det. Bara vetskapen om att det hela tiden fanns någon runt mig även om jag inte ville umgås, var en otrolig trygghet för mig. För mina föräldrar blev dessa dagar inte bara att ta hand om mig och min son på allra bästa sätt, de blev även helt omvända i sin tro på andlighet och ett liv efter detta. För det kändes (och gör fortfarande) i varenda rum att hans själ inte lämnat oss. Idag är min mamma och pappa så tacksamma för den här tiden hemma hos oss eftersom det gjort att de inte ser på döden på samma sätt längre. Allt kommer att bli okej och ingenting tar egentligen slut.

Jag fortsatte att befinna mig i en slags chock i flera dagar och förstod inte riktigt vad som hade hänt. Hjärnan är bra på det sättet, den skyddar dig mot saker som den vet att du inte riktigt klarar av att hantera. Du vet vad som har hänt, men det går inte på något sätt att förhålla sig till det. Det blir som att du går runt i en alternativ verklighet där du får en inblick i hur det skulle kunna se ut om det som spelas upp för dig verkligen hade hänt. Jag försökte vara stark och göra saker som jag visste att Risto hade velat att jag gjorde. Tillsammans med hans bror städade jag bort alla hans sjukhussaker ur huset. Jag vek

allting i hans garderob fint och pryddigt för att få bättre plats för alla hans kläder. Jag städade hans del av badrumsskåpet och flyttade ut alla mediciner han använt till garaget i väntan på vidare transport till apoteket. Allt detta gjorde jag med tanken att han ska bli stolt över hur mycket jag gjort och hur stark jag varit. Sedan, när han kommer tillbaka igen. Helt galet hur hjärnan funkar.

Det var när jag väl förstod vad som hade hänt, som det svarta hålet öppnade sig. Det stora svarta gapet som slukade upp hela mitt liv. Jag stod helt fastfusen och stirrade på ett svart ingenting medan smärtan inuti var så intensiv att jag inte kunde andas. Panikångesten gjorde entré och rev sönder hela mitt inre på några få sekunder och för första gången i mitt liv önskade jag på riktigt att jag skulle få dö. Han är död och kommer aldrig mer tillbaka till mig, var min enda tanke och jag kunde verkligen inte hantera den insikten. I mina attacker låg jag i fosterställning på golvet och skrek in i en av hans tröjor och det kändes som om det aldrig skulle ta slut. Mitt ”mantra” under dessa attacker var *”jag klarar inte det här”* och det var precis så jag kände. Jag önskade hela tiden att någon skulle komma och ta mig därifrån, bort från verkligheten och livet här på jorden.

Några månader in i min sorg lärde jag mig att hantera den där ångesten och den behövde oftast inte bli så intensiv. Den kommer för alltid finnas där, det vet jag, ihop med sorgen som aldrig kommer gå över helt. Att förlora sin älskade är något man aldrig kommer över, du lär dig bara så småningom att acceptera att ett helt nytt liv väntar. Ett liv fyllt av saknad, längtan och minnen. Men jag var inte där än. Jag hade inte accepterat att ett nytt liv väntade, eftersom jag fortfarande var mitt i den djupaste, mest intensiva delen av sorgen.

Den delen där det inte finns någon mening med någonting och där du känner en sådan fruktansvärd saknad över ett liv som plötsligt bara är ett stort, svart hål framför dig.

Under dessa första veckor började jag med en ritual på kvällen. När det var dags att återigen krypa till sängs efter en dag av oavbruten smärta, tackade jag änglarna för att ännu en dag hade gått. Det betydde att jag är en dag närmre Risto.

”I morgon när jag vaknar är det en dag mindre av saknad, smärta och längtan”, sa jag till honom varje kväll när vi pratade. Han höll med mig.

# PÅ MIN HÖGRA SIDA

Den 7 oktober 2020, tog han sista andetaget. Medan jag satt och höll om honom och med hans panna mot min, försvann hans själ från hans kropp.

Hur reser man sig igen efter att det otänkbara hänt? Hur går man vidare efter att ens tvillingsjäl tagit sitt sista andetag och lämnat jorden? Gör man som samhället tycker och låter andra bestämma över på vilket sätt man ska sörja, eller söker man sig inåt, till sin själ och låter den leda vägen efter att den första chocken lagt sig och egot skrikit klart?

Faktum är att döden inte finns, inte för själen. Själens ljus brinner för alltid, och de själar som lämnat jorden och som finns runt oss vill inget hellre än att hjälpa oss. De vill guida oss och få oss att inse att allt vi söker i olika former här på jorden redan finns inuti oss alla. Vi behöver bara ta steget bort från våra egon och i stället leva genom själen – den fantastiska, kärleksfulla själen som redan vet vart vi är på väg.